



**University of
Zurich**^{UZH}

**Zurich Open Repository and
Archive**

University of Zurich
University Library
Strickhofstrasse 39
CH-8057 Zurich
www.zora.uzh.ch

Year: 2013

Selbstwertgefühl ist ansteckend

Feierabend, Anja

Posted at the Zurich Open Repository and Archive, University of Zurich

ZORA URL: <https://doi.org/10.5167/uzh-82414>

Journal Article

Published Version

Originally published at:

Feierabend, Anja (2013). Selbstwertgefühl ist ansteckend. HR Today: das Schweizer Human Resource Management-Journal, (4):54.

Selbstwertgefühl ist ansteckend

Fühlen Sie sich manchmal von der Stimmung Ihrer Mitmenschen angesteckt? In der Work-Family-Forschung existiert eine grosse Anzahl von Studien, die belegen, dass Beschäftigte beispielsweise den Stress am Arbeitsplatz mit nach Hause nehmen und dadurch die Stimmung des Partners negativ beeinflusst wird. Doch funktioniert dieser Effekt auch in die umgekehrte positive Richtung? Kann also ein erfolgreicher Arbeitstag des Partners unser eigenes Selbstwertgefühl steigern?

Die Arbeits- und Organisationspsychologin Angela Neff von der Universität Konstanz und ihre Kollegen sind dieser Frage nachgegangen, indem sie über einen längeren Zeitraum das Selbstwertempfinden von 102 arbeitstätigen Paaren, sogenannten Dual-Earner Couples, untersucht haben.

Die Teilnehmenden wurden gebeten, täglich kurz nach dem Heimkommen und nochmals kurz vor dem Zu-Bett-Gehen Fragen zu ihrem arbeitsbezogenen Selbstwertgefühl zu beantworten. So sollten sie beispielsweise angeben, wie kompetent sie sich am jeweiligen Tag im Vergleich zu anderen Mitarbeitenden gefühlt haben. Zusätzlich füllten die Teilnehmenden einen Fragebogen aus, in dem sie ihr generelles Selbstbewusstsein und ihre Empathie, das heisst die Fähigkeit, sich in andere hineinzuversetzen, beurteilten.

Das Schlüsselergebnis der Studie ist, dass das eigene ar-

beitsbezogene Selbstwertgefühl direkt nach der Arbeit in einem positiven Zusammenhang steht mit demjenigen des Partners kurz vor dem Zu-Bett-Gehen. Dies bedeutet in anderen Worten, dass ein erfolgreicher und selbstwertförderlicher Arbeitstag des Partners eine ansteckende Wirkung auf die Zufriedenheit mit der eigenen Arbeit hat. Dieser Ansteckungseffekt ist umso stärker, je geringer das eigene generelle Selbstbewusstsein ist und je grösser die eigene Fähigkeit zur Empathie ist.

Wie die Autoren der Studie weiter berichten, ist aus der psychologischen Forschung bekannt, dass ein hoch ausgeprägtes arbeitsbezogenes Selbstwertgefühl sowohl die Arbeitsleistung als auch die Arbeitszufriedenheit steigert, weshalb das Ergebnis von betriebswirtschaftlicher Relevanz ist. Ein

erfolgreicher Arbeitstag kann somit sowohl die eigene Arbeitsleistung als auch diejenige des Partners am darauffolgenden Tag positiv beeinflussen. Das Ergebnis der Studie unterstreicht, wie wichtig ein positives, selbstwertförderliches Feedback für Beschäftigte ist und welche weitreichenden positiven Folgen damit verknüpft sind.

Anja Feierabend, Oberassistentin am Lehrstuhl Human Resource Management, Universität Zürich



Quelle: Neff, A., Sonnentag, S., Niessen, C. & Unger, D. (2012). What's mine is yours: The crossover of day-specific self-esteem. *Journal of Vocational Behavior*, 81(3), 385-394.

bike to work

Im Juni möglichst oft in den Sattel

«bike to work» ist eine schweizweite Mitmach-Aktion zur Veloförderung im Betrieb. Und so geht es: Betrieb bis spätestens 31. Mai anmelden; 4er-Teams bilden; und ab aufs Velo. Alle Teams radeln während des ganzen Juni möglichst oft den Arbeitsweg mit dem Velo. Eine Kombination mit dem öffentlichen Verkehr ist erlaubt, E-Bikes auch. Ausserdem darf jeweils eine Person pro Team den Arbeitsweg ohne Velo, aber ebenfalls aus eigener Muskelkraft zurücklegen (zu Fuss, mit Skateboard etc.).

www.biketowork.ch



Foto: zVg

Die grösste Veloaktion der Schweiz geht in die nächste Runde.

SVIK-Konferenz

25. April 2013, 10.30–17 Uhr, Technopark Zürich

Schafft eine vernünftige Communication Governance eine gesündere interne Information und Kommunikation? Die Konferenz des Schweizerischen Verbands für interne Kommunikation stellt ein Erste-Hilfe-Kit für die interne Kommunikation vor, brauchbar für Fälle wie Innovation, Change, Unfall, Panne, Krise.

www.svik.ch

Perikom-Tagung

16. Mai 2013, 13–19 Uhr, HWZ Hochschule für Wirtschaft, Zürich

Die «Schweizerische Tagung für HR / interne Kommunikation» findet dieses Jahr unter dem Titel «Überleben im Wandel» statt. Nicht ob, sondern wie wir den dauernden Wandel in der Arbeitswelt durchhalten, ist das Thema.

www.perikom.ch

hrtoday.ch

Agenda

Mehr Events auf unserer Website hrtoday.ch. Hier finden Sie alles rund um Messen und Tagungen sowie Seminare und Weiterbildungen.